

CZASOPISMO POŚWIĘCONE OCHRONIE ZDROWIA, SPRAWOM OPIEKI I UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH

ROK I KWIECIEŃ 1931 NR. 1

DO CZYTELNIKÓW!

Oddajemy do rąk szerokiego ogółu pierwszy numer naszego pisma, żywiąc nadzieję, że stanie się ono cennym drogowskazem zdrowia, które jest największym skarbem w życiu, a zarazem podstawą, na której każdy z nas buduje swój byt i przyszłość. Niestety, choć nikt nie wątpi o wartości i o znaczeniu zdrowia, to jednak w życiu codziennem niejeden lekkomyślnie je marnuje i nie dba o nie zupełnie. Dopiero straciwszy zdrowie, wydany na pastwę choroby, zaczyna chory rozumieć słuszność słów jednego z największych polskich poetów, Jana Kochanowskiego z Czarnolasu, który już bez mała czterysta lat temu pisał:

„Szlachetne zdrowie! Nikt się nie dowie,
„Jako smakujesz — aż się zepsujesz..."

W słowach tych zamknięta jest cała filozofja zdrowia. *Zdrowy człowiek — to fundament rodziny, to ostoja państwa, to przyszłość ludzkości!*

Nie wszyscy ludzie dziedziczą po przodkach silną i zdrową budowę ciała i taką odporność ustroju, aby mogli przejść przez życie, nie wiedząc co to jest choroba. Inni znów są wprost obciążeni dziedzicznie, a wielu choruje z powodu nieodpowiedniego trybu życia, złych warunków społecznych, gospodarczych i zdrowotnych. Nie brak niestety i takich, którzy zapadają na choroby wskutek zupełnej *nieświadomości*, jak żyć należy, aby być zdrowym i unikać chorób. Tę właśnie *nieświadomość szerokich mas zamierzamy zwalczać w naszem piśmie.*

W pierwszym rzędzie służyć będziemy chorym szeregiem rad i wskazówek, a dalej, zadaniem naszem będzie ochrona zdrowych, a zarazem szerzenie zasad zapobiegania chorobom. W tym *celu pouczać będziemy ogół o czynnikach szkodzących zdrowiu — bezpośrednio lub wskutek dłuższego działania ich na ustrój.*

Poruszając sprawy, wiążące się z zagadnieniem zdrowia, przenikniemy nieraz do najskrytszych zakątków życia codziennego i oświecimy je promieniem wiedzy o zdrowiu, tchniemy w nie pogodę ducha i wiarę w lepszą przyszłość. Karty naszego pisma otworzymy nietylko higjenistom i lekarzom, społecznikom i urzędowym opiekunom zdrowia, lecz także i wszystkim naszym czytelnikom, którzy wraz z nami pragną szerzenia oświaty i uświadamiania na polu zdrowotności. Poruszać więc będziemy zagadnienia higjeny życia codziennego, mieszkania, odżywiania się, ubierania się, organizacji *pracy i spoczynku.*

W dostępnych dla ogółu artykułach omawiać będziemy najczęściej spotykane choroby oraz sposoby i środki, prowadzące do zapobiegania im oraz do ich zwalczania. Szczególną uwagę zwrócimy na *choroby społeczne*, a więc przedewszystkiem na *gruźlicę, raka i choroby płciowe*, dalej na *alkoholizm*, mówić będziemy o *opiece nad dzieckiem i matką, o higjenie małżeństwa, o pracy umysłowej, poradnictwie zawodowem i chorobach nerwowych*!

Ale przedewszystkiem chcemy nawiązać ścisłą i serdeczną *łączność pomiędzy członkami Kas Chorych i leczeniem ich w Kasach*, które posiadają obecnie najwspanialsze i najnowsze urządzenia lecznicze. W ten sposób z jednej strony starać się będziemy o ułatwienie pracy lekarzom, z drugiej zaś — budzić będziemy coraz większe *zaufanie do leczenia kasowego* i zachęcać będziemy członków do korzystania z porad i wskazówek lekarzy nietylko wtedy, kiedy choroba powali ich na łoże boleści i uczyni niezdolnymi do pracy. Z całem zaufaniem zwracać się mogą oni do lekarzy w celu zapobiegania chorobom, a to przez regularne badanie stanu zdrowia i ustroju, wiele bowiem chorób w początkach, tj. kiedy się one rozwijają zupełnie niespostrzeżenie, dadzą się w tym czasie zupełnie uleczyć, rozpoznać zaś je może w zarodku tylko lekarz.

Świadomi jesteśmy, że dobre spełnienie podjętego przez nas odpowiedzialnego zadania jest trudne.

Zdajemy sobie dokładnie sprawę z licznych przeszkód, jakie staną na drodze naszej pracy. Wiemy, że długo padać będą krople naszych słów, zanim wydrążą skałę obojętności, a często nawet złej woli i niechęci!

Czytelnicy! Pragniemy nawiązać z Wami najściślejszą łączność duchową i obudzić w Was potrzebę zasięgania u nas rad fachowych. Pragniemy przez to wyrwać niejednego z Was ze szponów różnorakich przesądów i zabobonów, na których żerują oszuści, partacze i niesumienna reklama. Chcemy zburzyć całe góry panujących u nas przesądów, a nawet guseł, i wyprowadzić Was na szeroki gościniec prawdziwej wiedzy, gdzie pogodnie świeci światło słoneczne i gdzie oddychamy powietrzem świeżem i czystem, nie zatrutem oparami ciemnoty i wyzysku człowieka najbiedniejszego, bo — chorego! Gościniec ten wiedzie do radosnego przybytku zdrowia!

Za słowami naszemi pójdą i czyny.

Redakcja.

O SPOŁECZNEJ WARTOŚCI ZDROWIA

Każdy z nas odczuwa, że zdrowie jest naszym najdroższym skarbem. Wbrew temu jednak szafujemy naszym zdrowiem bardzo często bez żadnego namysłu, póki ono nam służy, natomiast gorzko żałujemy, gdy zdrowie przestaje nam dopisywać!

Bezwątpienia zdrowie stanowi dla nas największą wartość osobistą, a nawet więcej niż osobistą. Wobec tego, że każdy człowiek jest członkiem swego społeczeństwa, powinniśmy wszystko, co się z człowiekiem dzieje, rozpatrywać przedewszystkiem pod względem społecznym. Ciekawą więc jest rzeczą rozważyć, jaką wartość posiada zdrowie ludzkie właśnie z punktu widzenia społecznego.

Otóż pod względem społecznym można rozpatrywać zdrowie poszczególnych ludzi pod następującemi względami: Po pierwsze zdrowy człowiek wykonywa pracę użyteczną, która daje dochód samemu zdrowemu pracownikowi, razem zaś z tem, całemu społeczeństwu. Po drugie: po utracie zdrowia, to znaczy w razie choroby, człowiek nie może pracować dobrze lub zupełnie nie jest zdolny do pracy, na utrzymanie więc jego wykładają pieniądze krewni lub społeczeństwo. Po trzecie: w niektórych wypadkach chory człowiek może być szkodliwym bezpośrednio dla otaczających np., w razie choroby zakaźnej jak ospa, dur brzuszny i wiele innych. Rozpatrzymy z kolei te rozmaite punkty.

Żeby łatwiej wyobrazić sobie społeczną i gospodarczą wartość zdrowego człowieka, obliczamy, ile taki człowiek wykonywa przeciętnie pracy, oszacowanej w wartości pieniądza. Czyni się to w ten sposób, że obliczamy, ile pieniędzy zapracowali wszyscy ludzie danego państwa za rok i tę olbrzymią kwotę dzielimy przez liczbę pracowników. Dla rozmaitych państw naturalnie liczba ta wypada niejednakowo. W Niemczech np. przed wojną każdy zarabiał przeciętnie około 1200 naszych złotych rocznie. Jeżeli człowiek żyje, — dajmy na to, — 70 lat, utrzymanie jego w ciągu tego czasu kosztuje pewną sumę, np. przeciętnie w naszych warunkach 70 tysięcy złotych. Z tego 1/5 część, to zn. około 15 tysięcy, wydaje się na jego wychowanie (odżywianie, ubranie, mieszkanie i t. p.) i wykształcenie do 20 lat, kiedy ani dziecko, ani młodzieniec sam nie zarabia, płacą więc za niego inni. Za 30 lat pracy, od 20 do 50 lat człowiek powinien zapracować całe 70 tysięcy złotych, żeby spłacić za swe wychowanie, przeżyć lata swego żywota pracowitego i jeszcze odłożyć, np. w postaci wychowania swych dzieci i ubezpieczeń społecznych, na swe utrzymanie na starość, gdy będzie niezdolny do pracy. To zabezpieczenie na starość stanowi 1/7 część całego zarobku życiowego, to zn. mniej więcej 10 tysięcy złotych.

Z tego widać, że jeżeli człowiek dorosły zapadnie na jakąś chorobę i nie będzie zdolny do pracy, wówczas nie spłaci swego długu społeczeństwu, które zmuszone jest ze swych środków pokrywać część niedopracowanej sumy. Jeżeli dorosły pracownik przedwcześnie umrze, również będzie strata. Tak w naszym przykładzie śmierć pracownika w 30 roku życia przyniesie szkodę społeczeństwu około 7 tysięcy zł. Również i śmierć młodocianego przed rozpoczęciem pracy produktywnej przynosi społeczeństwu stratę w wysokości kosztów jego wychowania.

Ale chory nie tylko sam nie może pracować, lecz potrzebuje jeszcze opieki ze strony innych dla swego utrzymania i leczenia. Wymaga to wydawania ogromnych pieniędzy, jeżeli weźmiemy pod uwagę liczbę ludzi i liczbę dni choroby. Obliczono, np., że gruźlica we Francji kosztuje państwo rocznie z górą 2 miljardy złotych, to znaczy przeciętnie tyle, ile wynosi cały nasz budżet państwowy na rok. Im mniej zdrowych ludzi w państwie, tem więcej w niem nędzy i biedy, tem społeczeństwo jest uboższe, a państwo słabsze.

Poza szkodą pieniężną utrata zdrowia, czyli choroba i przedwczesna śmierć członka rodziny, przynoszą najcięższe krzywdy moralne otaczającym: matkom, ojcom, dzieciom; ale tych cierpień ludzkich nie możemy przecież nawet ocenić w pieniądzach!

Są choroby, które trapią tylko samego chorego i nie udzielają się innym, jak np., przeróżne uszkodzenia ciała nabyte podczas pracy zawodowej, rozmaite guzy złośliwe lub choroby nerwowe. Jednak w naszym kraju są niestety bardzo rozpowszechnione także i choroby zakaźne, które przenoszą się z chorego człowieka na zdrowych ludzi. Z tych chorób najstraszniejszym wrogiem ludzkości jest gruźlica. Chory na zakaźną chorobę staje się ogniskiem, z którego zaraza rozchodzi się we wszystkich kierunkach. Dlatego też pod względem społecznym choroby zakaźne są najniebezpieczniejsze i na nie zwraca się też obecnie najwięcej uwagi.

Streszczając powyższe dochodzimy do następujących wniosków:

1) Zdrowie jest najcenniejszym skarbem poszczególnej osoby i całego społeczeństwa.
2) Zdrowie obywateli stanowi najmocniejszą podstawę życia, rozwoju i dobrobytu całego społeczeństwa.
3) Pod względem czysto gospodarczym zdrowie obywateli możemy oszacować w pieniądzach, albowiem zdrowie każdego obywatela zwiększa ogólny dorobek społeczeństwa o kilkadziesiąt tysięcy złotych.
4) Natomiast utrata zdrowia, to znaczy choroba i związana z nią przedwczesna śmierć poszczególnych obywateli stanowi istotną klęskę społeczną, zmniejsza siłę społeczeństwa i jego zdolność do rozwoju i walki o utrzymanie niepodległości państwowej.
5) Utrata zdrowia obywateli kosztuje społeczeństwo pod względem gospodarczym olbrzymie kwoty, które wielokrotnie przewyższają roczny budżet państwa i samorządów, razem wziętych.

Na zakończenie należy dodać, że głównego oręża walki o zachowanie zdrowia obywateli dostarczają takie nauki, jak higjena i medycyna społeczna.

Prof. Dr. Kazimierz Karaffa-Korbut (Wilno)

DO WSZYSTKICH OBYWATELI PAŃSTWA!!



Rozkaz bojowy w sprawie walki z największym wrogiem narodu, to jest gruźlicą!

Gruźlica jest najbardziej rozpowszechnioną chorobą zaraźliwą. W Polsce choruje na nią około 700 tysięcy ludzi, z których 200 tysięcy zagraża zdrowiu innych przez to, że z kaszlem wypluwają plwocinę, zawierającą zarazki gruźlicze. Przenoszą się one na innych razem z kropelkami śliny, lub po wyschnięciu plwociny zostają rozpylone z kurzem. Ponieważ gruźlica nieraz przebiega skrycie tak, iż dany osobnik może nawet nie wiedzieć, że na nią choruje i może innych zarażać,

NIEWOLNO NIGDY PLUĆ NA PODŁOGĘ, CHODNIK LUB ZIEMIĘ.

Należy co jakiś czas udawać się do lekarza dla zbadania stanu płuc, zwłaszcza, jeżeli ktoś skłonny jest do kaszlu i zaziębień, lub też te objawy długo się u niego utrzymują.

Chorzy na płuca powinni

PLUĆ WYŁĄCZNIE TYLKO DO SPLUWACZEK KIESZONKOWYCH!

Należy dzieci już w szkołach do tego przyzwyczajać i nie pozwalać im brać do ust przedmiotów, podniesionych z ziemi.

Nie należy całować osób, kaszlących lub chorobliwie wyglądających, nie powinny jednak tego czynić przedewszystkiem osoby chore, zwłaszcza zaś bezwarunkowo nie wolno *całować dzieci.*

Gruźlicą mogą się zarazić dzieci również *przez picie mleka,* pochodzącego od krów chorych na gruźlicę bydlęcą, czyli perlicę.

Zarazki w mleku zabija gotowanie i dlatego nie należy pić mleka surowego, zwłaszcza pochodzącego z niewiadomego źródła.

Gruźlica płuc jest wprawdzie chorobą groźną, *ale uleczalną,* o ile wcześnie jest rozpoznana, leczona i chora osoba odpowiednio się zachowuje.

Sprzymierzeńcami gruźlicy są: nędza, ciemnota i brud.

Najskuteczniejszą bronią przeciw niej jest czystość, oświata, słońce, świeże powietrze i dobrobyt.

Wystrzegać się należy wszystkiego, *co osłabia ustrój,* należy natomiast wzmacniać go i hartować.

Nie należy *pić alkoholu pod żadną postacią,* gdyż zmniejsza on odporność ustroju.

O ile kogoś stać na to, powinien *szukać mieszkania jasnego, przewiewnego i suchego:* oszczędność na mieszkaniu szkodliwie odbija się na zdrowiu.

Przed wprowadzeniem się do mieszkania należy je gruntownie oczyścić względnie odkazić. Mieszkanie należy utrzymywać czysto.

Nie wolno zamiatać podłóg na sucho, lecz należy zawsze wycierać podłogi wilgotnemi ścierkami.

Mieszkanie należy *jaknajczęściej przewietrzać,* zwłaszcza zaś przed nocą, o ile możności jednak należy *przyzwyczajać się do spania przy otwartem oknie lub uchylonym „lufciku".*

Myć ręce przed każdem jedzeniem.

Nie należy *ślinić palców podczas obracania kartek książki, liczenia pieniędzy. Nie zwilżać marek pocztowych językiem.*

Nie należy długo przebywać w dusznych lokalach. Czas wolny, zwłaszcza w niedzielę i święta, spędzać tylko na przechadzce za miastem lub w lesie, na grach i zabawach sportowych.

W razie długo trwającego *kaszlu, osłabienia, braku apetytu, chudnięcia i stanów podgorączkowych pod wieczór,* bezzwłocznie *zwrócić się do lekarza.*

Należy dbać *o dobre* i *obfite pożywienie,* należyty *odpoczynek* po pracy i dostateczną liczbę godzin snu.

Nie należy nigdy *sypiać z osobami chorymi w jednem łóżku,* a zwłaszcza *nie wolno brać na noc do swego łóżka dzieci.*

Kaszląc lub kichając zasłonić należy sobie usta chustką lub tyłem ręki.

W razie zapadnięcia na gruźlicę udać się po poradę do swego lekarza, do Kasy Chorych, Kliniki lub *Poradni Przeciwgruźliczej.*

Nie tracić pieniędzy i czasu na leczenie się zachwalanemi po gazetach lekarstwami: są to zwykle ordynarne oszustwa, obliczone na ludzkie nieszczęście i ciemnotę.

Walkę z gruźlicą musi energicznie prowadzić całe społeczeństwo. Obowiązkiem więc każdego obywatela kraju jest brać czynny udział w tej walce przez popieranie jej, zwłaszcza w czasie dni przeciwgruźliczych. Ułatwi to założenie jaknajwiększej liczby Poradni Przeciwgruźliczych, szpitali i sanatorjów tak, aby każdy potrzebujący znalazł dla siebie miejsce do leczenia się i nie zakażał innych. Każdy obywatel Państwa powinien dokładnie znać środki walki z tą straszną chorobą, czytać odpowiednie artykuły w czasopismach, uczęszczać na wykłady i uświadamiać swoje otoczenie. W krajach, w których społeczeństwo jest dobrze uświadomione i walczy energicznie z gruźlicą, choroba ta nietylko nie nabiera siły, lecz przeciwnie, liczba chorych i ich śmiertelność stale i szybko się zmniejsza.



Skutki gruźlicy skóry.



Ofiara nie leczonej na czas gruźlicy skóry.



ZANIEDBANA DZIEDZINA

Żyjemy w okresie specjalizacji. Każdy zawód i każda gałąź wiedzy wymagają obecnie fachowego wykształcenia i przygotowania. Nauka i technika poszły tak szybko naprzód i zagarnęły tak wielkie obszary, że, pragnąc przynajmniej jako tako sprostać swemu zadaniu, każdy musi się kształcić w danym zakresie czyli specjalizować się. Istnieją mimo to dziedziny, do których ludzie zabierają się często bez żadnego poprzedniego przygotowania, chociaż chodzi tu o rzeczy niezmiernie ważne, a nieraz o byt całych pokoleń.

Taką właśnie zaniedbaną dziedziną *jest sprawa fizycznego i duchowego wychowania dzieci*. Kiedy chodzi o uszycie ubrania, zbudowanie domu i t. p. zawsze zwracamy się do fachowca, natomiast gdzie w grę wchodzi najcenniejsza wartość — dziecko — nie liczymy się wcale z brakiem fachowego przygotowania! Większość rodziców — niestety — nawet nie uświadamia sobie ważności i odpowiedzialności swego zadania. Wszak zwykle pobiera się dwoje młodych ludzi, nie znających najważniejszych, najbardziej podstawowych zasad pielęgnowania i wychowania dziecka. Kiedy się zaś ono urodzi, to stają wobec potomka zupełnie bezradni, lub też popełniają w chowaniu tego dziecka zasadnicze błędy, jakżeż często wysoce szkodliwe dla jego zdrowia!

Do braku tych wiadomości w znacznej mierze przyczyniło się przesadne pojęcie o potędze wrodzonych uczuć rodzicielskich oraz instynktu macierzyńskiego. Niewątpliwie są one czynnikiem pierwszorzędnej wartości, jednakże należy pamiętać, że każde *instynktowne uczucie*, nie oświecone wiedzą, nieraz skutkiem swej żywiołowej i ślepej siły może raczej szkodę przynieść, aniżeli pożytek. Życie codzienne dostarcza na każdym kroku dowodów tego! Tak np., nieraz matka nie może odmówić choremu dziecku smakołyku, surowo zakazanego przez lekarza. Albo, z obawy przed zaziębieniem dziecka rodzice nie wietrzą mieszkania, a, wychodząc z niem, owijają mu szyję szalikami i ubierają stanowczo za ciepło. Ojciec z wielkiej troskliwości o syna wybiera dla niego zawód nieodpowiedni i niezgodny z jego zdolnościami w przekonaniu, że przez to zabezpieczy mu dobrą przyszłość!



Zdrowy dzieciaczek!

My zaś chcemy iść *„drogą, prowadzącą rzeczywiście do zdrowia"* fizycznego i moralnego oraz do najbujniejszego rozkwitu władz umysłowych i fizycznych naszych dzieci. Kto jednak chce zostać czymś przewodnikiem, musi najpierwej sam poznać drogę, zwłaszcza jeżeli chce prowadzić dzieci, które nie są, jakby się zdawało, tylko pomniejszeniem dojrzałego człowieka. Dzieci podlegają odrębnym prawom rozwoju i dlatego też wymagają swoistego traktowania. Lecz zwykle nie zdajemy sobie z tego zupełnie sprawy i lekceważymy ważność okresu dzieciństwa oraz ogrom pracy, jakie każde dziecko ma do wykonania. Nam się zdaje, że nauka chodzenia, mówienia i znajomość świata otaczającego wsiąka w dziecko sama przez się, bez większego wysiłku z jego strony! Tak jednak nie jest. W pierwszych okresach życia dziecko musi uczyć się więcej, niż we wszystkich późniejszych, przechodzi ono bowiem wtedy cały rozwój ludzkości w skróceniu, poczynając od stanu pierwotnego, dochodzi do dzisiejszego stopnia kultury. Od warunków, w jakich się dziecko wychowuje, zależy cały późniejszy jego rozwój tak fizyczny, jak i umysłowy.

Dalszym błędem w tej dziedzinie jest brak stałego zainteresowania się dzieckiem i jego stanem fizycznym i psychicznym. Zazwyczaj rodzice zaczynają się troszczyć o zdrowie dziecka i zasięgają porady leka-





Kolonja Towarzystwa Przyjaciół Dzieci w Kobiernicach (Małopolska).

rza, dopiero wówczas, gdy ono zachoruje, i nie pamiętają o tem, że *najważniejszą sprawą jest zapobieganie chorobom*.

Także i w dziedzinie duchowej trzeba wcześnie zapobiegać możliwym zboczeniom rozwojowym przez pilną obserwację psychicznego życia dziecka.

Jasną jest więc rzeczą, iż wobec powyższych wywodów rodzice powinni się bardzo starannie przygotowywać do tego ważnego zadania. Dawniej nikt o tem nie myślał, obecnie jednak widzimy wielkie starania na tem polu. Urządza się *wykłady, kursa i szkoły dla matek*, które cieszą się coraz to większem powodzeniem i rozkwitem. Prowadzi się dostępne dla ogółu poradnie dla matki dziecka i t. d. Temuż celowi służyć będzie „Dział dziecka", jako stała rubryka naszego miesięcznika „Droga do Zdrowia". Będziemy w nim poruszali różne żywotne zagadnienia, dotyczące tak fizycznego jak psychicznego rozwoju dziecka. Chętnie również będziemy odpowiadali na zapytania, kierowane do nas przez Czytelników i w każdej chwili im służyć będziemy radą.

Bronisława B.



NOWE SANATORJUM KASY CHORYCH WE LWOWIE

Dnia 16 lutego b. r. Kasa Chorych we Lwowie uroczyście poświęciła swe nowe, wspaniale urządzone Sanatorjum dla chorych gruźliczych — na 200 łóżek.

Fotografję tego sanatorjum podajemy na pierwszej stronie.

To piękne, nowe Sanatorjum położone jest na południowo-wschodnim stoku Góry Zamkowej, na wysokości 345.0 nad poziomem morza. Sanatorjum otoczone jest ze wszystkich stron parkami i ogrodami.

Budynek sanatoryjny ma front 87.50 m długości, przykrywa powierzchnię 1.600 m², o pojemności obudowanej 35.300 m³. Poniżej, przy wjeździe znajduje się dwupiętrowy budynek Przychodni przeciwgruźliczej, zaś naprzeciw takiż budynek na pomieszczenie administracji i mieszkań. Koszt tej całej, tak niezbędnej budowy wynosi 6.200.000 zł.

Sanatorjum przygotowane jest do leczenia wszelkich postaci gruźlicy, zarówno narządów wewnętrznych, jak gruźlicy chirurgicznej, gardlanej itd.

Budowa tego Sanatorjum, wyposażonego bogato we wszystkie najnowsze i najdoskonalsze przyrządy i sposoby leczenia, właśnie we Lwowie, a nie w lasach i górach — opiera się na najnowszych zdobyczach lecznictwa gruźlicy. Badacze gruźlicy utrzymują bowiem zupełnie słusznie, iż choroba ta powinna być leczona tam, gdzie ona powstaje. Wyjazdy w góry np., które istotnie dobrze wpływają na przebieg leczenia, nie zabezpieczają chorego przed nawrotami choroby, skoro tylko powróci on do miejsca swego stałego pobytu. Wszak znajdzie się on w tych samych warunkach, które spowodowały lub sprzyjały powstaniu choroby!

Z tego wynika, że leczenie gruźlicy na miejscu dzisiejsza nauka uważa za słuszniejsze i właściwsze, niż wysyłanie chorego w odmienne warunki klimatyczne.

Dobrze się więc stało, iż Sanatorjum lwowskiej Kasy chorych, które zresztą przyjmuje chorych z innych Kas, wybudowano we Lwowie.

Nowej placówce walki ze strasznym wrogiem ludzkości t. j. gruźlicą, Redakcja „Drogi do Zdrowia" przesyła jaknajserdeczniejsze życzenia wielkiego rozwoju i doskonałych wyników lecznictwa!

DROBNE PRZYCZYNY — — SKUTKI BARDZO WIELKIE!





złe!



dobrze!



złe!

Nie można bezkarnie łamać praw, które natura ustaliła dla człowieka, bo to się na nim zemści bardzo prędko. Potwierdzenie tej zasady spotykamy na wielu bardzo polach. Najłatwiej o jej słuszności przekonać się możemy, badając skutki, jakie dla ustroju ludzkiego wywołać musi przybieranie fałszywej — wbrew prawom natury — postawy ciała w czasie pracy!

Często bardzo pracownik przyjmuje w czasie pracy taką postawę ciała, która mu się wydaje na razie najwygodniejszą. Lecz postawa ta (nachylanie się, zgięcie kolan, pochylenie głowy itp.), przy dłuższem jej trwaniu w skutkach swoich okaże się bardzo niezdrową i szkodliwą. Jeżeli postawa ta przyjmowaną będzie czas długi — lata całe — po kilka, kilkanaście godzin dziennie, to w organizmie wywołać ona musi bezwarunkowo trwałe zmiany. Zmiany te wystąpią szczególniej w układzie szkieletu, naczyń krwionośnych, stawów, mięśni itp.

To, cośmy powyżej powiedzieli doskonale widać na naszych obrazach! Ot — na górnym obrazku widzimy szereg szkieletów, pochodzących z ludzi, którzy się trzymali przy pracy „*dobrze*“ dla zdrowia i „*źle*“ dla zdrowia! Popatrzcie na te postacie, na te wygięcia pleców np. przy szewstwie, grze na fortepianie, noszeniu ciężarów itp.! Porównajcie normalny układ szkieletu, a łatwo zrozumiecie, jakie to spustoszenie np. w płucach i obiegu krwi musi wywołać praca w silnie pochylonej postawie! Porównajcie fotografje, przedstawiającą pracownicę niosącą źle rozmieszczone ciężary, albo źle i nieodpowiednio siedzącą przy szyciu! Przypatrzcie się dobrze matce, która swego dzieciaczka nosi na ręku odpowiednio — albo wręcz dla swego zdrowia szkodliwie!

Dla myślącego człowieka — a takimi są niewątpliwie wszyscy czytelnicy „Drogi do Zdrowia“ — tych kilka obrazków przedstawia ogromny materjał do zastanowienia się nad sobą! Do tej — tak ważnej sprawy jeszcze powrócimy!*)

A więc: *Bacz na postawę ciała podczas pracy!*

Prosimy nam napisać, co o tej sprawie sądzicie!

---

*) Czytajcie bardzo ciekawą książeczkę: Dr. St. Ruff: „O zapobieganiu zniekształceniom ciała“.



dobrze!



złe!



dobrze!



CZARY, ZABOBONY I GUSŁA W LECZNICTWIE

Fotomontaż St. Scheybala.

Zdawałoby się, iż w czasach postępu i kultury, zwłaszcza u ludzi inteligentnych, zniknąć musiała oddawna wiara w przesądy, czary, gusła itp. w lecznictwie.

Tymczasem — stwierdzić to należy z przykrością — wiara ta istnieje po dziś dzień! Setki zwyczajnych oszustów, „czarowników“, cudownych lekarzy, wróżek itp. robią znakomite interesa na ludzkiej głupocie! Jedni leczą... „z moczu“, inni „z włosów“, inni „z węgli“ rzuconych na wodę, z kart... Naturalnie plotą oni bajki i głupstwa, polecają zażywanie wszelakich obrzydliwości, a zabobonni i ciemni ludziska jeszcze im za to płacą wielkie sumy. Sam pamiętam pewnego „cudownego“ owczarza, mieszkającego koło Jasła. Chcąc wykazać jego oszukańczą działalność, posłaliśmy mu mocz — (bo on „z moczu“ leczył) niby to młodej panny, chorej na jakąś nie znaną wewnętrzną słabość. W rzeczywistości był to mocz ...starego ogiera. I co powiecie? „Cudowny“ owczarz rozpoznał, iż owa młoda panna ...jest w 6 miesiącu ciąży!...

Wytrzebienie wiary w siłę czarów i czarownic, zniszczenie zabobonów jest dziś jeszcze bardzo trudne. Wszak wiara ta istnieje u ludzi lat tysiące. Spowodowała ją ciemnota i brak wszelkiego uświadomienia szerokich warstw ludności wszystkich narodów. Wieki całe tylko nikła warstewka ludności umiała czytać i pisać — a i ta mała cząstka przecież też wierzyła w potęgę i wpływ czarów i czarownic — Cóż się więc dziwić prostemu, nieuczonemu ludowi?

To też po dzień dzisiejszy cieszą się jeszcze wielkiem uznaniem wszelakie „cudowne“ rzekomo maści, balsamy, krople „karmelitańskie“ itp. A niesumienne gazetki czyż nie reklamują najrozmaitszych „specyfików“, leczących po kilka chorób od razu?! Różne apteki niesumiennie sprzedają sadło „wężowe“, „komarowe“, „psie“ itp. Jest to, naturalnie, zwykły smalec, lecz ciemny, chory człowiek, miast się poradzić lekarza, wierzy, iż... komar może mieć sadło!

Jak sobie zaś w dawnych wiekach wyobrażano czarownice — te twórczynie i posiadaczki różnych „cudownych“ leków — pokazują nasze obrazki, zamieszczone przy niniejszym artykuliku.

Te ważne sprawy poruszamy dziś tylko bardzo powierzchownie — lecz do nich powrócimy jeszcze niejednokrotnie.

W wieku naprawdę czarodziejskich wynalazków jak radio lub aeroplany, wiara w skuteczność komarowego sadła jest przecież hańbą ludzkości!

Czytelnicy! Napiszcie do naszej Redakcji, co o tej sprawie sądzicie?



Jak sobie ciemni ludzie wyobrażają czarownice.

Wielki konkurs dla Czytelników „Drogi do Zdrowia“:
„Jak spędzam niedzielę?“

Redakcja „Drogi do Zdrowia“ rozpisuje niniejszem *Konkurs* na pracę p. t. *„Jak spędzam niedzielę, jako dzień wolny od pracy“?*

W konkursie mogą wziąć udział wszyscy czytelnicy „Drogi do Zdrowia“.

Należy omówić zagadnienie z punktu widzenia zdrowia człowieka pracującego, a więc wymienić wszystkie czynniki, które zdaniem piszącego mogą uczynić z niedzieli dzień istotnego wypoczynku i dać możność zaczerpnięcia sil do dalszej pracy.

Odpowiedź winna być krótka (od 50 do 100 wierszy drukowanych) i rzeczowa, gdyż o przyznaniu pierwszeństwa zadecyduje nie poprawność formy, lecz treściwe i trafne ujęcie sprawy.

Termin nadsyłania prac konkursowych upływa z dniem 1 MAJA. Prace należy nadsyłać bez podpisu, w kopercie, a zaopatrzone znakiem, który ma również być umieszczony na drugiej, zalepionej kopercie, zawierającej nazwisko i dokładny adres autora, oraz kupon konkursowy wycięty z numeru 1-go „Drogi do zdrowia“.

Nagrody za najlepsze prace ustanawia Redakcja „Drogi do Zdrowia“ następujące:

1) Asygnata na dwutygodniowy bezpłatny pobyt w „Domu Zdrowia“ w Bystrej lub 50 zł. gotówką. 2) 25 złotych gotówką. 3) Komplet wydawnictw higjenicznych Okręgowego Związku Kas Chorych w Krakowie. 4 — 10) bezpłatna prenumerata roczna „Drogi do Zdrowia“.

Najlepsze artykuły będą umieszczone w „Drodze do zdrowia“.

Następny Konkurs będzie rozpisany na temat: „Jak spędziłem swój tegoroczny urlop wypoczynkowy i jakie z tego odniosłem korzyści?“

Ty nie korzystasz, ale...

Często ludzie mówią: „Już 10 lat należę do Kasy Chorych, płacę i płacę, a nic nie korzystam“.

Nie korzystasz Ty, ale korzystają inni, bo: według urzędowych obliczeń za rok 1928 z wniesionych do Kas Chorych składek, przypada dla *jednego ubezpieczonego* wraz z jego rodziną na opłacenie *świadczeń*, leki, szpitale i zasiłki: *zł. 86.16 rocznie* tymczasem:

jeśli policzysz wizyty lekarskie, leki, opłaty szpitalne i pobrane zasiłki to:

leczenie jednego gruźlika kosztuje Kasę Chorych około *500 zł.* rocznie, a tych gruźlików z pośród członków Kas Chorych było około *130.000.*

Przyjście na świat dziecka członkini Kasy kosztuje około *zł. 260*, a porodów było *22.000.*

Zasiłek pogrzebowy za ubezpieczonego wynosi przeciętnie *zł. 130.* — a zmarło członków *13.000*! Razem *72.410.000.*

Dodaj do tego *opłaty za leczenie w sanatorjach i uzdrowiskach od zł. 8. — zł. 12 dziennie* a zrozumiesz, że:

Ty płacisz, a korzystają inni więcej niż wpłacają, lecz masz pewność, że jeżeli *zachorujesz Ty*, lub ktoś z Twoich, *to będziesz też niewątpliwie korzystał więcej niż wpłaciłeś*!

Kącik humorystyczny.

Lekarz: A więc mąż Pani mówi przez sen! Na to, niestety, nic nie można poradzić...

Żona pacjenta: Nie o to chodzi panie doktorze! Ja bym tylko chciała wiedzieć, czy na to nie ma jakiego środka, aby on... mówił wyraźnie!

Lekarz: Więc cóż Panu dolega!

Nerwowo-chory: To pan przecież powinien wiedzieć nie ja!

Lekarz: Zupełna racja! Ale w takim razie niech pan wezwie weterynarza, bo tylko on potrafi leczyć — nie stawiając pacjentowi pytania.

Pacjent (siedząc w fotelu dentysty). — Ale panie doktorze, ile też kosztuje wyrwanie zęba?

Dentysta: No — 6 zł!

Pacjent: Co? za robotę, która trwa kilka sekund 6 zł.!

Dentysta: Ach! to bagatela! Jeżeli panu o to chodzi, może trwać i 10 minut!

Rozmaitości.

JAK OBLICZYĆ NORMALNĄ WAGĘ DZIECKA MIĘDZY PIERWSZYM A 10-tym ROKIEM ŻYCIA

Dr. Herrman z Pragi podał łatwy sposób obliczania, ile dziecko ważyć powinno. Mnoży się wiek dziecka, wyrażony w latach przez 2 i dodaje się do tego 8 klg. Np. 6-letnie według tego sposobu obliczania ważyć powinno: $6 \times 2 = 12 + 8 = 20$ klg.

W SPRAWIE ZAPOBIEGANIA SZERZENIU SIĘ JAGLICY PRZEZ ZAKŁADY FRYZJERSKIE I GOLARSKIE.

W celu zabezpieczenia osób, uczęszczających do Zakładów Fryzjerskich i Golarskich przed możliwością zakażenia się jaglicą (trachoma). Min. Spraw Wewn. (Departament Służby Zdrowia) poleciło Organom Sanitarnym podczas sprawowania nadzoru nad temi Zakładami przestrzegać, aby osoby, cierpiące na jaglicę czynną, a więc zaraźliwą, nie były dopuszczane do pracy we fryzjerniach i aby każdy klient dla obmycia i obtarcia twarzy, zwłaszcza zaś powiek otrzymywał zawsze czystą i nieużywaną serwetkę lub ręcznik.

I KUPON

na konkurs czasopisma

„DROGA DO ZDROWIA“

dla pracy pt.:

„Jak spędzam niedzielę“

REDAKTOR ODPOWIEDZIALNY: Dr. Adolf Klęsk. WYDAWCA: Okręgowy Związek Kas Chorych w Krakowie. Adres Redakcji i Administracji: „Droga do Zdrowia“ Kraków, ul. Szlak L. 6, I. Telefon 122-04. — Rotograwjura Drukarni Narodowej w Krakowie.